

Sich in den eigenen Räumen abgrenzen

Cocooning-Zeit: Ein Raum für sich allein – Physical Distance ist auch gesund und wichtig

Der Bewegungsradius hat für viele stark abgenommen. Wer in den eigenen vier Wänden allein ist, empfindet vielleicht den Wunsch nach direktem Kontakt. Wer eng mit Familienmitgliedern oder Wohnpartnern zusammenlebt, dem wird es vielleicht zu eng. Mit ihrem Essay «Ein Zimmer für sich allein» unterstrich Virginia Woolf bereits 1929 das Recht auf persönliche Privatsphäre.

VON REGULA ZELLWEGER

Zum Glück kann man noch hinaus in die Natur. Doch mit Homeoffice und Home-Schooling rücken Familien sehr eng zusammen. Den Kindern fehlen ihre Spielkameraden, die Eltern sind überfordert mit der Berufsarbeit zu Hause und dem Beschäftigen ihrer Kinder. Aber auch «Einsamkeit trotz Zweisamkeit» kann die Nerven blank liegen lassen. Überforderung, Frustration, Existenzängste, psychische Herausforderungen, eingeschränkte Bewegungsfreiheit und das Zusammenleben auf begrenztem Raum mit denselben Menschen über eine längere Zeit erfordern allenfalls viel vom Einzelnen. Das Aushalten, Aussitzen von schwierigen Situationen mussten viele Kinder und Jugendliche in den letzten Jahrzehnten nicht lernen. Wir alle wa-



Ein Platz für sich allein – das kann ein Stuhl sein, auf den man sich zurückziehen kann, um zu lesen, dösen, träumen, Musik zu hören ... (Bild: Regula Zellweger)

ren verwöhnt. Frustrationstoleranz wurde nicht angestrebt, man lernte zu fordern, zu erwarten – und vieles, was man sich wünschte, erhielt man auch. Jetzt ist alles anders. Schwelende Konflikte können nun im engen Rahmen aufflammen. Fachleute befürchten eine Zunahme von häuslicher Gewalt.

Raum für sich einfordern

Klare Strukturen und zielführende Kommunikation sind gefragt. Jetzt ist es besonders wichtig, sich einen Rückzugsort zu gestalten, ihn zu definieren und abzugrenzen. Ein Ort, wo man nachdenken, aufatmen, tagträumen kann.

Das Refugium als lebensnotwendiger Rückzugsort ist Thema vieler Romane und Kurzgeschichten. Beispielsweise Virginia Woolfs Essay «Ein Zimmer für sich allein» oder Doris Lessings Geschichte «Zimmer neunzehn», in der sich eine überforderte Ehefrau und Mutter regelmässig heimlich für ein paar Stunden in einem Hotel einmietet.

Kaum jemand wird sich jetzt in ein Hotel zurückziehen. Aber nicht alle Familien haben genügend grosse Wohnungen, wo jedes Familienmitglied ein eigenes Zimmer hat, an dessen Türklinke er «Bitte nicht stören» hängen kann.

Bereits ein bequemer Stuhl kann ein Rückzugsort sein, wenn er vom Rest der Familie als solcher respektiert wird. In diesen Zeiten soll jeder einen individuellen Wohlfühl-Platz haben. Es gilt, diesen explizit zu beanspruchen und ihn so einzurichten, dass er zu einer kleinen Insel im Alltag wird.

Für Mütter ist es besonders schwierig, durchzusetzen, dass sie einen un-

gestörten Platz haben. Dafür müssen sie letztlich auch den eigenen Anspruch hinunterschrauben, dass sie für die Befindlichkeit der anderen Familienmitglieder voll und ganz zuständig sind. Auch in Partnerschaften, in denen es bisher nicht zu einer lebendigen Gemeinschaft dazugehörte, den Wunsch nach Ungestörtheit zu respektieren, können deswegen Konflikte entstehen. Immer dem Frieden zuliebe verzichten? Damit ist nichts gelöst, sondern nur verdrängt. Vielleicht ist es jetzt Zeit, zu lernen, auch sich selbst zu lieben und zu respektieren.

Zeit für sich einfordern

Viele Agenden sind plötzlich leer. Wie ein Knochengerüst gaben früher die Termine dem Leben Halt. Es gilt, Tages- und Wochenstrukturen zu schaffen, damit die Zeit nicht zerflattert. Dazu gehören Ich-Zeiten, die verbindlich sind. Beispielsweise Samstag, acht bis zehn Uhr: MMI (AmAmEi). Neudeutsch: Me, myself and I. MMI-Zeiten müssen kommuniziert werden und dürfen nur in Notsituationen gestört werden.

In der Agenda können auch Zeiten für Zwiesprache oder Familienrat eingetragen werden. Diese geplanten Tätigkeiten sind idealerweise an einen Ort gebunden. Zum Beispiel Familienrat am Esstisch, ohne Handy, mit Agenda, Notizblock und Schreibzeug. Zwiesprache auf dem Sofa mit Apéro.

Das Recht auf Zeit für sich haben alle Familienmitglieder. Und gerade Kinder haben sogar die Pflicht, sich im Rahmen dem Alter angepasster Zeitfenster selbst zu beschäftigen – in ihrem Zimmer.

Kommunikation

Struktur geben, abgrenzen – das gelingt nur mit Kommunikation und mit der Einsicht, dass Respekt und Rücksichtnahme, aber auch das Sorgen fürs eigene Wohlbefinden durchgesetzt werden müssen.

Um kleine Probleme nicht in eine unüberwindbare Dimension wachsen zu lassen, muss man lösungsorientiert miteinander reden. Manchmal fällt es schwer, einen Wunsch oder eine Forderung zu äussern, Probleme anzusprechen. Dann geht es vielleicht besser schriftlich. Dazu kann man beispielsweise eine Kartonschachtel zu einem Sorgenbriefkasten umfunktionieren. Abends wird der Briefkasten geleert und man sucht gemeinsam Lösungen. Vielleicht schafft es auch jeder, mitzuteilen, was ihn an diesem Tag gefreut hat.

Manchmal möchte man einfach sagen können, was einen bedrückt, wütend macht, bedrückt. Dazu bestimmt man ein Codewort. Egal was, Hund, oder Fleischkäse oder Sonnenblume. Dies bedeutet, dass man angehört werden möchte. Das Gegenüber hat das Recht, Nein zu sagen, einen anderen Zeitpunkt anzubieten. Ist man bereit, anzunehmen, hört man einfach zu, ohne eine Diskussion zu beginnen, bis der andere den Kropf geleert hat. Derjenige, der den Kropf leert, vermeidet offene oder versteckte Anschuldigungen, kommuniziert in Ich-Botschaften. Nach der «Kropf-Leerete» lässt man mindestens zwei Stunden verstreichen, bis sich die Wogen geglättet haben. Wenn es beide wünschen, kann nun sachlich nach Lösungen gesucht werden. Ein schönes Ritual ist «Schule des Wünschens». Man setzt sich zusammen und darf sich vom anderen etwas wünschen. Wünsche haben eine andere Qualität als Forderungen. Wünsche dürfen auch ohne Erklärung abgelehnt werden. Beispiele: «Ich wünsche mir, dass wir einmal wöchentlich gemeinsam einen Film anschauen und anschliessend darüber diskutieren.» «Ich wünsche mir, dass Du mich jeweils vor dem Nachschlafen kurz in den Arm nimmst.»

Zu Hause bleiben, Cocooning-Zeit, das kann eine Zeit sein, in der sich in einem engen Raum ein wunderschöner Schmetterling entwickeln kann.

Die Serie Cocooning bietet wöchentlich Impulse, wie man das Leben in den eigenen vier Wänden, auf dem Balkon und im Garten gestalten kann. Nächstes Thema: Spielen.

10 Ideen

- Alltag strukturieren
- In einem Plan verbindlich Ich-Zeiten festlegen
- Sich eine Ich-Ecke einrichten: Zutritt verboten
- Die Wohnung in Bereiche einteilen – bewusst den Platz wechseln. Ort zum Lesen, zum Ausruhen, für Gespräche
- Jammer-Code vereinbaren
- Sorgenbriefkasten neben dem Eingang anbringen
- Täglich «Meeting für Befindlichkeitsreport» in angenehmer Atmosphäre durchführen
- Einmal pro Woche «Schule des Wünschens»
- Sich selbst Blumen schicken lassen, den Ich-Raum schmücken
- Einen Kissenbezug nähen und sich draufsetzen, wenn man in Ruhe gelassen werden will.